



محافظت از دندانهای کودک از 1 تا 2 سالگی.

- شیر دادن با شیشه را متوقف کنید و معاینه روزانه دندانها و لثه ها را ادامه دهید.
- اگر او لیوان بچه را با خود به این طرف و آن طرف میبرد، در لیوان او آب بریزید.
- بین غذاها به او تنقلات سالم بدھید نه شیرینی جات.
- لثه های کودک را با یک حوله تمیز کنید یا دندانهایش را با یک مسوک نرم و بدون خمیر دندان مسوک بزنید.
- هر هفته علام پوسیدگی دندان را معاینه کنید.



هنگامیکه طفل 2 تا 3 ساله است:

- دندانهای او را روزی 2 بار مسوک بزنید، به ویژه قبل از خواب.
- هنگامیکه کودک تقریباً 2 ساله است از دکتر یا دندانپزشک درباره خمیر دندان فلوراید جویا شوید.
- به اندازه یک نخود از خمیر دندان فلوراید استفاده کنید.
- به کودک یاد دهید بعد از مسوک زدن خمیر دندان را به بیرون نف کن.
- نگذارید کودک خمیر دندان را ببلعد یا بخورد.
- به تدریج به کودک یاد دهید دندانهایش را خودش مسوک بزند اما به یاد داشته بشید که هنوز باید به او کمک کنید.
- حداقل سالی یکبار کودک را نزد دندانپزشک ببرید.



در حالیکه کودک رشد می کند از دندانهایش محافظت کنید. هنگامیکه کودک 3 تا 5 ساله است:

- به او کمک کند حدائق روزی 2 بار مسوک بزند.
- هر روز دندانهایش را با نخ تمیز کنید.
- کودک را حدائق سالی یکبار نزد دندانپزشک ببرید.

نمی دانید کجا یک دندانپزشک بیدا کنید؟

به اتحادیه دندانپزشکان کالیفرنیا زنگ بزنید:

(800) 232-7645 (800) CDA-SMILE

با انجمن دندانپزشکان کودک کالیفرنیا تماس بگیرید:

(800) 503-9780

با خط تلفنی Denti-Cal تماس بگیرید:

(800) 322-6384

دندانها و لثه های کودک اهمیت دارند.
برای غذا خوردن، صحبت کردن و
لبخند زدن به وجود دندانها نیاز است.



دندانهای شیری اگرچه می افتد باید سالم بماند.
آنها فضای لازم را برای دندانهای صاف و سالم
همیشگی نگه می دارند.

اطمینان یابید که دندانها و دهان خودتان سالم است.
میکرب ها در دهان شما می توانند موجب کرم خوردگی و

پوسیدگی دندانها شود و می تو
اند به فرزند شما سرایت کند!

• هرگز همزمان از قاشق و چنگال مشترک
استفاده نکنید.

• قبل از دادن غذا به کودک آنرا نجودی با
مزه نکنید.

• پستانک بچه را با آب بشوئید، نه اینکه آنرا
لیس بزنید.

• مرائب دندانهای خودتان باشید و خود به
نزد دندانپزشک بروید.



نکات مهم درباره دندانهای سالم

دندانهای سالم برای لبخندهای زیب

سالم نگه داشتن دندانها و لثه های کودک

از تولد تا 1 سالگی:

بیشتر کودکان اولین دندانهای خود را تا حدود 6 ماهگی در می آورند. فک خوبی است که از همان ابتدا از کودک خود محافظت کنید:

• کودکتان را شیر بدهید.

• کودک را بدون بطری بخوابانید.

• حدود 6 ماهگی، کودک را با فنجان غذا بدهید.

• هر روز، بویژه پس از غذا دادن لثه های کودک را پاک کنید و دندانهایش را مسوک بزنید.

• از حوله لطیف و تمیز یا مسوک مرطوب و نرم کودک استفاده کنید.

• از خمیر دندان استفاده نکنید.

از آغاز یک سالگی، حدائق سالی یکبار کودک را نزد دندانپزشک ببرید.

• نگذارید کودک بعد از دوازده ماهگی از بطری استفاده کند.

• برای پوسیدگی زودرس دندانها و لثه های کودک را هر روز بررسی کنید.

- روی دندانهای کودک دنبال لکه های سفید، قهوه ای یا سیاه باشید. اگر نکه ای دیدید زود او را نزد دندانپزشک ببرید.

- لثه هارا از نظر ورم، خونریزی و جوش معاینه کنید.